

—日本農芸化学会 2026 年度大会で発表— 「カスピ海乳酸菌」で発酵させた大豆ヨーグルトが 便通を改善し、QOL を向上させることを確認

フジッコ株式会社（本社：神戸市中央区／代表取締役社長執行役員：福井正一）は、大豆を「カスピ海乳酸菌（クレモリス菌 FC 株）（以下、「カスピ海乳酸菌」）で発酵させた大豆ヨーグルトの継続摂取が、便通を改善し、QOL^{*}を向上させることを明らかにしました。本研究結果は、日本農芸化学会 2026 年度大会（2026 年 3 月 9～12 日）にて発表いたしました。

※「Quality of Life（クオリティ・オブ・ライフ）」の略称で、「生活の質」などと訳され、「生きがい」や「満足度」という意味があります。人間らしく満足して生活しているか、自分らしい生活が送れているかという「生活の質」を評価する概念で、近年注目の研究分野となっています。

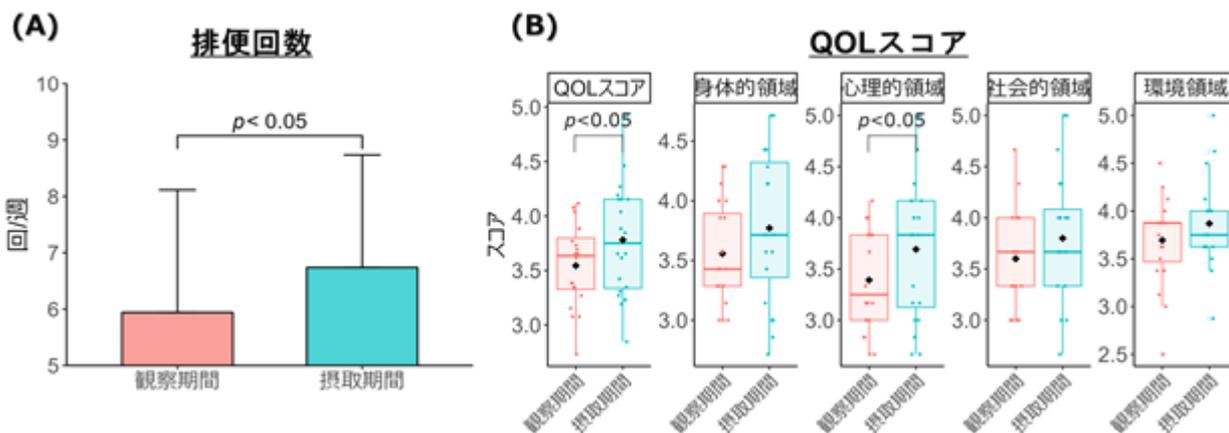


図 1. 大豆ヨーグルト摂取による排便回数及び QOL の変化

4 週間の大豆ヨーグルト摂取前後での排便回数の変化 (A) 及び QOL スコアの変化 (B) を調べました。QOL は質問紙 WHO-QOL26 を用いて評価しました。結果、摂取前と比較して、排便回数の有意な向上、QOL 全体スコア及び心理的領域のスコアの有意な向上が見られました (Wilcoxon の符号付順位検定による観察期間との比較)。

■研究概要

《研究背景・目的》

日本において、便秘は慢性的な健康課題として広く認知されており、令和 4 年国民生活基礎調査では日本人の 35.9%が便秘の自覚症状を有すると報告されています¹⁾。また、便通の悩みは、腹部症状だけにとどまらず、QOL や労働生産性の低下にもつながり、全身的な健康状態に影響を与えることが示唆されています。こうした中、大豆を乳酸菌で発酵させた大豆ヨーグルトは、大豆由来のタンパク質や食物繊維、オリゴ糖やイソフラボンなど多彩な成分が含まれることから、乳ヨーグルトと比較して、より顕著な便通改善・腸内菌叢の改善から QOL の向上に至るまでの多様な効果が期待されます。

当社では、これまでに「カスピ海乳酸菌」の便通改善効果や腸内菌叢に与える効果を明らかにしてきました²⁾。しかし、大豆を「カスピ海乳酸菌」で発酵させた大豆ヨーグルトが、排便状況や QOL に及ぼす影響はこれまでにわかっていませんでした。そこで、本研究では、便秘傾向のある成人を対象に、大豆ヨーグルトの摂取による排便状況および QOL への寄与を検証いたしました。

《試験内容・方法》

便秘傾向の自覚がある 18 歳以上の男女 21 名に対して、「カスピ海乳酸菌」で発酵させた大豆ヨーグルトを 1 日 100 g ずつ 4 週間継続摂取してもらいました。

《研究成果》

大豆ヨーグルト摂取前と比較して、排便回数・排便日数・排便量が有意に増加するとともに、QOL 指標のうち、QOL 全体スコアと心理的領域スコアが有意に向上しました。さらに、腸内細菌叢全体が有意に変化していたことから、大豆ヨーグルトが腸内細菌叢にも影響していることが明らかとなりました。これらの結果から、「カスピ海乳酸菌」で発酵させた大豆ヨーグルトは、便秘傾向者の便通改善を促すだけでなく、QOL の向上や腸内菌叢の改善にも寄与することが示唆され、便秘に悩む多くの方にとって有益となる可能性が示されました。

《研究の意義・今後の展望》

当社は、これまで「カスピ海乳酸菌」の健康効果として、乳ヨーグルトやサプリメントの健康エビデンスを取得してきました。今回、初めて大豆を発酵させた大豆ヨーグルトによる便通改善や QOL 向上といった健康エビデンスが得られたことから、今後は「カスピ海乳酸菌」の活用をより広めていくことで、全ての人々の健康が達成されるよう努めてまいります。

【引用文献】

- (1) 厚生労働省. 令和 4 年国民生活基礎調査統計表 (第 9 表 性・年齢階級・症状 (複数回答) 別にみた世帯人員・有訴者数・有訴者率 (人口千対) (2023)).
- (2) M. Watanabe *et al.* Int J Food Sci Nutr, 74, 695-706 (2023).

■学会発表概要

学 会：日本農芸化学会 2026 年度大会

会 期：2026 年 3 月 9 日～12 日

場 所：同志社大学今出川キャンパス、室町キャンパス

演題名： *Lactococcus cremoris* subsp. *cremoris* FC 株で発酵させた大豆ヨーグルト摂取による排便状況、QOL 及び腸内菌叢に与える影響

発表者：田畑祥之、村端穂香、後藤弥生、丸山健太郎 (フジッコ (株))

<お問い合わせ先>

フジッコ株式会社

担当者：イノベーションセンター 基盤研究グループ 田畑 祥之

責任者：イノベーションセンター センター長 丸山 健太郎

TEL：078-303-5385

ホームページアドレス：<https://www.fujicco.co.jp>